

循環器疾患を予防する①高血圧



虚血性心疾患



脳血管疾患



西条市の死亡原因のうち、約 3 人に 1 人は、心疾患、脳血管疾患です。

ともに動脈硬化をおこした血管が破れたり、詰まったりして発症します。



【動脈硬化の原因】
高血圧・脂質異常症
糖尿病・喫煙……

重要!

健診を受けていますか？自分の血圧を知っていますか？

自分の血圧を把握しておくことはとても大切です。慢性的に血圧が高いかどうかがポイントです。

……**基準値を確認して病院受診や治療開始のタイミングを逃さないで!**……



高血圧の基準値		
診察室		家庭
140mmHg 以上	収縮期血圧	135mmHg 以上
90mmHg 以上	拡張期血圧	85mmHg 以上



チェック☑ 血圧を測る!

- 朝:起床後1時間以内、排尿後、朝食前、測る直前は1~2分安静にする。
- 夜:就寝前、測る直前1~2分は安静にする。
- 記録する。



注意 高血圧のリスクを加速させる塩分過多・肥満・過度の飲酒!



ポイント 塩分を減らす! 目標量:1日に男性7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の人6g未満

- 漬物、梅干し、つくだ煮など減らす
- 麺類の汁は残す
- 食品に含まれる塩分を確かめる
- 減塩商品と置き換える
- 付け合わせの野菜には味付けしない
- 揚げ物には調味料をかけない
- 計量カップ、スプーンを使う

メモ 色々あります!



ヒント 栄養成分表示

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	△△g
脂質	××g
炭水化物	□□g
食塩相当量	●●g

ボリューム満点 2 品でととのえる減塩めし



*ご飯 茶碗 1 杯(150g)

1人分 エネルギー量 234kcal たんぱく質 3.8g 脂質 0.5g 塩分 0g

*鮭とじゃが芋のガーリック炒め



作り方

- 材料(2人分)
- 生さけ……………2切れ(200g)
 - 酒……………小さじ1
 - 小麦粉……………小さじ2
 - じゃが芋……………200g
 - オリーブ油……………大さじ 1.5
 - A
 - にんにく……………1かけ
 - 赤唐辛子……………1本
 - 顆粒コンソメ……………小さじ1
 - 青のり……………小さじ1
- <付け合わせ>
- キャベツ……………80g
 - トマト……………1個

- ① 鮭はそれぞれ4等分に切り、酒を振ってしばらく置く。キッチンペーパーで汁けをふき、小麦粉をまぶす。
- ② じゃが芋はよく洗い、皮付きのまま 1cm 厚さの輪切りにし、水でサッと洗い、水気をふく。
- ③ にんにくはみじん切り、赤唐辛子は小口切りにする。
- ④ フライパンにオリーブ油大さじ1とじゃが芋を入れて蓋をし、中火にして 3 分ほど蒸し焼きにする。裏返してさらに 2 分ほど蒸し焼きにする。オリーブ油大さじ1と鮭を加えて、鮭を両面焼く。
- ⑤ A を加えて、香り立つまで炒め合わせる。
- ⑥ 皿に盛り、千切りキャベツ、くし切りにしたトマトを添える。

1人分 エネルギー量 305kcal たんぱく質 25.8g 脂質 14.6g 塩分 0.9g

減塩ポイント

- ① 粉をまぶして味をまとわせる。
- ② 油で香ばしく。
- ③ 香味野菜やスパイスを活用する。
- ④ 下味が表面味のどちらかに。
- ⑤ 付け合せは味付けなしで。

減塩ポイント

- ① マヨネーズでコクをだす。
- ② 塩昆布のうまみを活かす。

*にんじんの白和え



作り方

- 材料(2人分)
- にんじん……………100g
 - 春菊……………30g
 - 絹ごし豆腐……………100g
 - A
 - すりごま……………大さじ2
 - 砂糖……………小さじ2
 - マヨネーズ……………大さじ1
 - 塩昆布……………ひとつまみ(6g)

- ① にんじんはせん切りにして、ラップをかけて電子レンジ 600W で約3分加熱する。春菊は 1cm 幅に切り、同じく 30 秒加熱する。
- ② 絹ごし豆腐は、キッチンペーパーに挟んで水切りをする。
- ③ 塩昆布は、粗みじん切りにする。
- ④ ボールに A を入れて混ぜ、にんじんを加えて和える。
- ⑤ 器に盛り、塩昆布をのせる。

1人分 エネルギー量 173kcal たんぱく質 6.0g 脂質 12.6g 塩分 0.8g

1 食分 エネルギー量 712kcal たんぱく質 35.5g 脂質 27.7g 塩分 1.7g